

 I N F O R M A T I E O V E R

Tips en adviezen voor een spannende ingreep bij uw kind

In het ziekenhuis is het soms nodig iets te doen dat voor kinderen spannend of pijnlijk is. Bijvoorbeeld een bloedafname of een onderzoek. Als ouder kunt u uw kind helpen om dit zo goed mogelijk te laten verlopen.

Vorbereiden op de ingreep

U kent uw kind het allerbeste in wat hem of haar kan helpen om rustig te blijven. Bereid dit thuis samen voor en bespreek dit met de zorgverlener voor een zo positief mogelijke ervaring. Als uw kind weet wat er gaat gebeuren, voelt hij of zij zich vaak meer op zijn gemak. Dat kan ervoor zorgen dat de handeling rustiger verloopt en dat uw kind er later positiever op terugkijkt.

Eerlijk zijn en helpend taalgebruik

Het is heel belangrijk eerlijk te zijn over wat er gaat gebeuren zodat het kind kan blijven vertrouwen op de uitleg. Deze uitleg wordt gegeven in neutrale en helpende woorden, bijvoorbeeld: er gaat een beetje bloed genomen worden uit je elleboog en jij gaat met mama in dit boek/naar dit filmpje kijken, dan is het zo klaar". Er is daardoor ook meteen een advies voor het kind, om de aandacht op iets anders te richten. Negatieve woorden zoals "pijn" of "prik" geven een stressreactie en vergroten daarmee de ervaring van pijn en angst. Die woorden worden daarom niet gebruikt. Dit geldt ook voor aftellen: dit verhoogt de spanning. Door het gebruik van verdovende pleisters is het gelukkig ook eerlijk om pijnwoorden weg te laten! (zie het kopje "Er zijn mogelijkheden om de pijn te verminderen" onderaan deze pagina)

Een rustige, positieve houding van de ouder

Kinderen kijken vaak naar de reactie van hun ouders om in te schatten of een situatie veilig is. Stralen de ouders rust en kalmte uit, dan helpt dit een kind meer vertrouwen te hebben.

Zijn ouders onrustig, angstig of verdrietig, dan voelt het kind zich sneller onveilig en angstig. Bedenk wat uzelf kan helpen om zelf rustig te blijven zoals diep ademhalen of een ontspannende gedachte. Als u vooraf denkt dat het voor u moeilijk wordt rustig te blijven tijdens de ingreep of onderzoek van uw kind, bespreek dit thuis met familie of met de zorgverlener en beslis samen welke ouder/familielid het meest rustig uw kind kan ondersteunen.

Geef troost en nabijheid

Als er iets spannends moet gebeuren dan wil een kind zijn vader of moeder kunnen zien, voelen en horen. Maak zoveel mogelijk contact met uw kind en blijf rustig praten met uw gewone stem. Uw kind kan zich zo op u concentreren. Betrek waar mogelijk uw kind bij keuzes: op schoot, of zelf op de stoel?

Bied afleiding

Leid uw kind af tijdens de ingreep of het onderzoek. Denk hierbij bijvoorbeeld aan boekjes, filmpjes, videospelletjes, iets lekkers om op te zuigen, bellenblaas, er is enorm veel mogelijk. Geef uw kind hierin ook keuzemogelijkheden om het gevoel van eigen controle te vergroten, vraag bijvoorbeeld of uw kind liever bij mama of bij papa op schoot zit. Overleg eventueel ook met de zorgverlener. Als uw kind zijn of haar aandacht gericht heeft op de afleiding, dan is er veel minder ruimte voor angst of pijn en is de ervaring dus positiever.



Laat weten hoe trots u bent

Als een bloedafname of onderzoek klaar is: zeg heel duidelijk hoe trots u bent. Ook als uw kind gehuild of tegen gestribbeld heeft. Dat zijn namelijk normale reacties en die maken het niet minder knap. Duidelijk prijzen maakt de situatie in zijn geheel meer positief: het was spannend én het is toch gelukt! Een beloning geven (iets lekkers of een klein cadeautje) helpt uw kind ook om een beter gevoel aan de gebeurtenis over te houden.

Geef indien nodig grenzen aan

Soms kan een negatieve ervaring of een negatief gevoel de ingreep bemoeilijken. U mag als ouders aangeven wanneer u vindt dat er gestopt moet worden. Er kan dan overlegd worden

met de arts en/of met de pedagogisch zorgverlener om samen een plan te maken om het op een andere manier te laten plaatsvinden.

Na afloop

Geef uw kind naderhand even tijd om tot rust te komen en vraag of hij/zij iets wil doen om te ontspannen. Benoem nogmaals hoe goed uw kind het heeft gedaan en hoe trots u bent. Vraag aan uw kind waar hij/zij trots op is na afloop van de ingreep en/of het onderzoek. Verlaat het ziekenhuis het liefst pas als uw kind weer helemaal tot rust is gekomen.

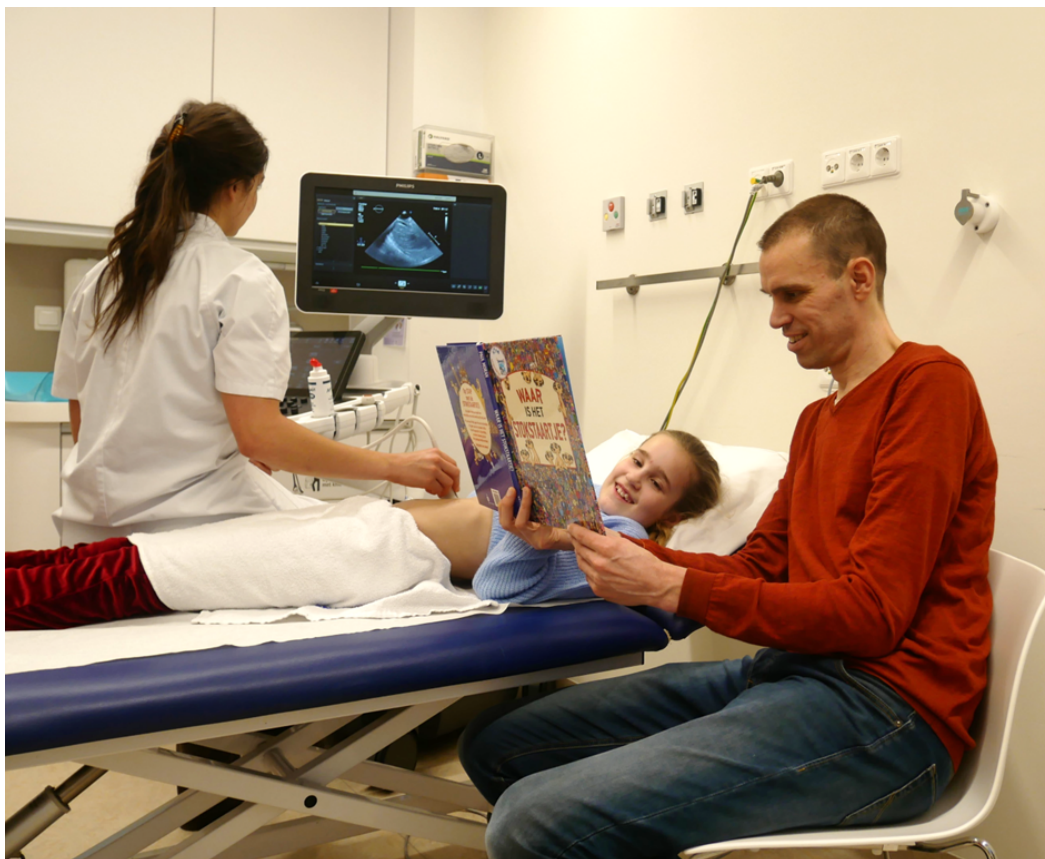
Er zijn mogelijkheden om de pijn te verminderen

Bij baby's tot 1 jaar raden we aan om sucrose te geven en op een speen te laten zuigen als uw kind deze heeft: deze zoetstof geeft afleiding en stimuleert afgifte van natuurlijke pijnstillers in het brein.

Bij kinderen vanaf 3 maanden raden we aan om verdovende (EMLA) pleisters te plakken als bij uw kind een bloedafname gedaan wordt: deze verdoven de huid. Liefst gaan ze 1 uur van tevoren (<1 jaar oud) of 2 uur van tevoren (>1 jaar oud) op de huid. De pleisters zijn verkrijgbaar op de Poli Kindergeneeskunde. Als u ze thuis heeft opgeplakt kunnen ze goed inwerken. We raden aan ze er in de wachtkamer af te halen.

Kunt u ons naar aanleiding van uw eigen ervaringen feedback geven? Dat zouden wij zeer op prijs stellen. U kunt uw bericht sturen naar: poli.kinder@bovenij.nl t.a.v. Kindvriendelijk Ziekenhuis

Meer informatie over positief taalgebruik (ook in andere talen/other languages) en filmpjes: [Naar de website traumavrije kindzorg](#)



Afdelingen

Kinderpolikliniek

Telefoonnummer 020-634 6120

Openings- en bezoektijden Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 16.30

Route 60



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/tips-en-adviezen-voor-een-medische-handeling-bij-uw-kind/tips-en-adviezen-voor-een-spannende-ingreep-bij-uw-kind>

Deze download is gemaakt op 26-07-2026 om 10.43 uur.